



Heike Lemke, Astrid Volk

**Do., 09.03.**

15:30-17:30 h ♦ margaretaS, Heinrich-Fetten-Platz 3

**Heike Lemke**, Tanztherapeutin

**Astrid Volk**, Klangtherapeutin

**Kraft schöpfen mit Tanzen und Tibetischen Klangschalen**

Der freie Ausdruckstanz tut allen gut, die Freude an der Bewegung haben. Nutzen Sie die Möglichkeit, im eigenen Rhythmus liebevoll nach innen zu schauen und den eigenen Gefühlen „Luft zu machen“. Zum Nachspüren oder einfach nur zur Entspannung dürfen Sie sich im Anschluss von heilenden Klängen und Schwingungen verwöhnen lassen und in einen Zustand innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen.

Dauer ca. 2 Stunden ♦ Bitte eigene Matte, Getränk und Decke mitbringen!

HTZ: 12 ♦ ⓘ + Anmeldung: heike006@gmx.de